

## Eesti kalisteenikasporti jõuvastupidavuse reeglid, juhend ja harjutused

Pärnu 2025

Nõuded sportlasele:

- Eesti Kalisteenika ja Tänavasporti Liidu sportlas litsents

Distsipliin kujutab endast ettenähtud baasharjutuste sooritamist kiiruse peale. Sportlasel fikseeritakse soorituste tegemisel aeg ning peale kolmandat vooru liidetakse kõik kolm sooritusaega kokku ning selgub paremusjärjestik.

Sooritusi alustatakse püstises asendis ettenähtud punktis. Peale sooritusi peab sportlane jooksuma märgistatud posti/kellakese juurde ning puudutama seda piisava jõuga, et ese teeks heli. Seejärel fikseerib kohtunik aja. Igal sportlasel on kõrval kaks koolitatud kohtunikku.

Kohtunikud aitavad juhendada sportlast harjutusest harjutusse ning loevad sooritatud korduseid.

Võistlusmomendil on jalanõude kandmine kohustuslik.

Vanuseklassid liidetakse vanema vanuseklassiga, kui vanuseklassis osaleb vähem, kui 4 sportlast.

Vanuseklasse arvestatakse vanuse järgi, kui vanaks sportlane käesoleval aastal saab.

Näide: U14 kategoorias saab osaleda veel täna 13 aastane sportlane, kes saab 14 käesoleval aastal. U14 kategoorias ei saa osaleda 14-aastane sportlane, kes saab käesoleval aastal 15-aastaseks. Ta tõuseb U16 vanuseklassi. Seniorsportlaseid arvestame alates 35. eluaastast.

### KKK

- Kükid on 90 kraadi ja käed sirgelt ette sirutatud
- Jõutõus on ingliskeelse tähendusega "Muscle up"
- Kükist hüppes põlved hüppe ajal sirgu
- U8 ja U10 vanuseklassidele on kosmonaudid ilma kätekõverdusteta

Võistluste territooriumil on keelatud:

- Suitsetamine (ka. E-sigaretid)
- Prügi maha jätmine
- Ebaviisakas sõnakasutus
- Oma kõlarite kasutus
- Füüsiline konflikt
- Relvad
- Narkootilised ained
- Pürotehnika

Täiendinfo saamiseks palume kirjutada otse epostile [info@kalisteenika.ee](mailto:info@kalisteenika.ee)

## Sisukord

Lk 3	U8; U10
Lk 4	U12; U14
Lk 5	U16
Lk 6	U18
Lk 7	MEHED TASE 1
Lk 8	MEHED TASE 2
Lk 9	MEHED SEENIORID
Lk 10	NAISED
Lk 11	NAISED SEENIORID
Lk 12	ERIVAJADUSTEGA SPORTLASED

## **U8 POISID & TÜDRUKUD**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

- Kastile hüpped – 5
- Kükist hüpped – 10
- Kosmonaudid – 5
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 15

### **HARJUTUSED VOOR 2**

- Toengpõlvituses kätekõverdused – 10
- Lamades istesse tõusud – 15
- Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 10
- Mägironijad – 20

### **HARJUTUSED VOOR 3**

- Rippes põlvetõsted – 5
- Lamades istesse tõusud – 15
- Kosmonaudid – 5
- Mägironijad – 20
- Kükid – 15

## **U10 POISID & TÜDRUKUD**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

- Kastile hüpped – 5
- Kükist hüpped – 15
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20
- Kosmonaudid – 5

### **HARJUTUSED VOOR 2**

- Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20
- Austraalia lõuatõmbed – 10
- Kätekõverdused – 7
- Lamades istesse tõusud – 15
- Mägironijad – 20

### **HARJUTUSED VOOR 3**

- Rippes põlvetõsted – 8
- Lamades istesse tõusud – 20
- Kosmonaudid – 5
- Mägironijad – 30
- Käärkukk – 20

## **U12 POISID & TÜDRUKUD**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

Kükist hüpped – 20  
Kastile hüpped – 5  
Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20  
Kosmonaudid – 8

### **HARJUTUSED VOOR 2**

Lamades istesse tõusud – 20  
Austraalia lõuatõmbed – 15  
Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20  
Kätekõverdused – 5  
Mägironijad – 20

### **HARJUTUSED VOOR 3**

Rippes põlvetõsted – 10  
Hüpped üle takituse – 20  
Lamades istesse tõusud – 20  
Kosmonaudid – 5  
Bench dipid kastil – 10

## **U14 POISID & TÜDRUKUD**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

Kükist hüpped – 15  
Väljaastesammud hüppega – 20  
Mägironijad – 30  
Kükid – 20

### **HARJUTUSED VOOR 2**

Austraalia lõuatõmbed – 15  
Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20  
Lamadest istuli tõusud – 20  
Kätekõverdused – 15  
Bench dipid kastil – 20

### **HARJUTUSED VOOR 3**

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 20  
Rööpa vahel põlvetõsted – 20  
Mägironijad – 30  
Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 40  
Lamadest istuli tõusud – 20

## **U16 POISID**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

- Kastile hüpped – 10
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30
- Kükist hüpped poolpöördega – 10
- Käärkükk hüppega – 20

### **HARJUTUSED VOOR 2**

- Lamadest istesse tõusud – 30
- Kosmonaudid – 10
- Mägironijad – 30
- Austraalia lõuatõmbed – 15
- Bench dipid kastil – 15

### **HARJUTUSED VOOR 3**

- Rippes põlvetõsted rinnani – 15
- Kätekõverdused - 15
- Kükist hüpped – 30
- Mägironijad – 30
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20
- Rööbaspuu dipid - 10

## **U16 TÜDRUKUD**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

- Kastile hüpped – 10
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30
- Kükist hüpped poolpöördega – 10
- Käärkükk hüppega – 20

### **HARJUTUSED VOOR 2**

- Lamadest istesse tõusud – 30
- Kosmonaudid – 10
- Mägironijad – 30
- Austraalia lõuatõmbed – 15
- Bench dip kastil – 15

### **HARJUTUSED VOOR 3**

- Rippes põlvetõsted rinnani – 15
- Bench dipid – 20
- Kükist hüpped – 30
- Mägironijad – 30
- Kätekõverdused – 10

## **U18 POISID**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

- Kükid – 20
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30
- Kükist üleshüpped poolpöördega – 10
- Väljaaste sammud hüppega – 20
- Kastile hüpped – 10

### **HARJUTUSED VOOR 2**

- Military pull-up – 10
- Rööbaspuude vahel dipid – 15
- Lamadest istuli tõusud – 30
- Kosmonaudid – 10
- Mägironijad – 30

### **HARJUTUSED VOOR 3**

- Tireltõus kangil – 5
- Rippes põlvetõsted rinnani – 20
- Rööbaspuude vahel dipid – 20
- Kükist hüpped – 30
- Mägironijad – 30
- Lõuatõmbed kangil – 5

## **U18 TÜDRUKUD**

### **HARJUTUSED VOOR 1**

- Kükist hüpped – 20
- Väljaaste sammud hüppega – 10
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20
- Kükist üleshüpped poolpöördega – 20

### **HARJUTUSED VOOR 2**

- Rööbastel toengus põlvetõsted – 15
- Austraalia lõuatõmbed – 15
- Kätekõverdused – 20
- Mägironijad – 30
- Bench dipid kastil – 15

### **HARJUTUSED VOOR 3**

- Rippudes põlvetõsted rinnani – 20
- Kastile hüpped – 15
- Kätekõverdused – 20
- Kosmonaudid – 15

## MEHED TASE 1

### HARJUTUSED VOOR 1

Ühejalakükk kastil vasak jalg – 5

Ühejalakükk kastil parem jalg – 5

Kastile hüpped – 20

Kükid – 25

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 40

### HARJUTUSED VOOR 2

Lõuatõmbed kangil – 5

Sirge toru dipid – 20

Military pull-up – 10

Rööbaspuudel dipid – 20

Kätekõverdused – 30

### HARJUTUSED VOOR 3

Lõuatõmbed kangil – 8

Kosmonaut – 20

Kangil rippes põlvetõsted – 40

Sirge toru dipid – 40

Kastile hüpped – 20

Lõuatõmbed kangil – 5

## MEHED TASE 2

### HARJUTUSED VOOR 1

- Ühejalakükk kastil vasak jalg – 10
- Ühejalakükk kastil parem jalg – 10
- Kastile hüpped – 25
- Kükist hüpped poolpöördega – 25
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 40

### HARJUTUSED VOOR 2

- Jõutõus – 5
- Lõuatõmbed kangil – 20
- Sirge toru dipid – 40
- Rippes jalatõsted kangini – 15
- Military pull-up – 10
- Rööbaspuudel dipid – 25
- Kätekõverdused – 40

### HARJUTUSED VOOR 3

- Tireltõus – 10
- Lõuatõmbed kangil – 25
- Kosmonaut – 20
- Sirge toru dipid – 50
- Kastile hüpped – 40





## MEHED SEENIORID

### HARJUTUSED VOOR 1

Ühejalakükk kastil vasak jalg – 5

Ühejalakükk kastil parem jalg – 5

Kastile hüpped – 15

Kükid – 20

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30

### HARJUTUSED VOOR 2

Lõuatõmbed kangil – 5

Sirge toru dipid – 20

Rööbaspuudel dipid – 15

Kätekõverdused – 25

Military pull-up – 6

### HARJUTUSED VOOR 3

Lõuatõmbed kangil – 5

Kosmonaut – 15

Kangil rippes põlvetõsted – 30

Sirge toru dipid – 30

Kastile hüpped – 15

Lõuatõmbed kangil – 5

## NAISED

### HARJUTUSED VOOR 1

- Kükid – 30
- Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 30
- Mägironija – 30
- Kastile hüpped – 15
- Kosmonaut – 5

### HARJUTUSED VOOR 2

- Rööbaste vahel dipid – 15
- Austraalia lõuatõmbed – 15
- Sirge toru dipid – 10
- Bench dipid kastil – 20
- Kätekõverdused – 15

### HARJUTUSED VOOR 3

- Lamades istesse tõusud – 25
- Bench dipid kastil – 20
- Kastile hüpped – 10
- Kosmonaut – 15
- Kangil rippes põlvetõstet rinnani – 20

## NAISED SEENIORID

### HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 25

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 20

Mägironija – 30

Kastile hüpped – 15

Kosmonaut – 5

### HARJUTUSED VOOR 2

Kangil rippes kätega kohapeal astumised – 10

Austraalia lõuatõmbed – 15

Lamades istesse tõusud – 15

Bench dipid kastil – 15

Kätekõverdused – 10

### HARJUTUSED VOOR 3

Lamades istesse tõusud – 15

Bench dipid kastil – 15

Kastile hüpped – 10

Kosmonaut – 15

Kangil rippes põlvetoed rinnani – 20

## ERIVAJADUSTEGA SPORTLASED

### HARJUTUSED VOOR 1

Kükid – 20

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 10

Mägironijad – 10

Kosmonaudid – 10

### HARJUTUSED VOOR 2

Rippes põlvetõsted – 5

Kätekõverdused – 5

Toengasendis vastasõla puudutamine – 10

Lamades istesse tõusud – 10

### HARJUTUSED VOOR 3

Lamades istesse tõusud – 10

Hüpped üle takituse (30cm kõrge köis) – 10

Mägironijad – 10

Kosmonaudid – 5